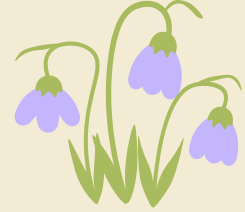


FRÄULEIN BIO

BRINGT GUTES NACH HAUSE

[www.fraeuleinbio.de](http://www.fraeuleinbio.de)

## Fräuleininfo März



Endlich beginnt der Frühling. Kraniche fliegen wieder, die ersten Kröten sind unterwegs, Schneeglöckchen und Narzissen blühen.

### Neues von der Biokiste

Für eine schöne Osterzeit haben wir unser Osterangebot aufgefrischt. Das findet ihr ab sofort auf unserer Website, über unseren Osterslider, der euch auf unserer Startseite direkt als Erstes angezeigt wird.

Unser Team wächst weiter, denn wir haben zwei neue Mitarbeiter\*innen, die wir euch vorstellen möchten.

Das wäre einmal Roland, er beliefert montags die Schulen und springt ein, wenn ein anderer Fahrer mal ausfällt.

Und als zweites, Ich, Stina, die diese Texte und Newsletter seit ein paar Monaten schreibt. Ich bin für alle möglichen Marketingprojekte zuständig. Mehr über uns und unsere Mitarbeiter\*innen findet ihr auf unserer Website unter Team.

### Hofleben

Auch bei uns auf dem Hof wird der Frühling langsam sichtbar. Die ersten Knospen an den Bäumen sind zu sehen, kleine Frühblüher blühen und man meint, den Frühling schon riechen zu können.

Die ersten Schulbesuche auf unserem Hof starten jetzt, Grundschulklassen und Förderschulklassen kommen uns jeweils für einen Vormittag besuchen und dürfen unsere Tiere und unseren Hof kennenlernen.

**Wir freuen uns auf euch!**

# BioRezept



Der Frühling ist zwar auf dem Weg, doch frische Gemüseernte lässt noch auf sich warten, weshalb wir auf frisches Lagergemüse zurückgreifen.

Diese Quiche lässt sich wunderbar mit viel und buntem Gemüse zubereiten und ist somit auch ein super Resteessen, um übrig gebliebenes Gemüse zu verbrauchen. Diese Quiche haben wir aus leckerem Gemüse zusammengestellt.

## Spinatquiche

- *frischer oder fertiger Quiche Teig*
- *550g Blattspinat*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 Schalotten*
- *2 EL Butter*



- *10 Kirschtomaten*
- *1 Porree*
- *1 kleine rote Beete*
- *100g Bergkäse*
- *3 Eier*
- *75g Schlagsahne*
- *150g Creme fraiche*
- *Salz, Pfeffer und Muskat*

Knoblauch und Schalotten abziehen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Spinat dazugeben, Deckel auflegen, Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Tomaten, Porree und rote Beete schnibbeln.

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad vorheizen.

Für den Guss Eier, Sahne und Creme Fraiche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat auf dem Teig verteilen, Tomaten, Porree und rote Beete drauflegen. Guss drübergießen und Käse drüberstreuen.

Im Ofen 180 Grad; 160 Grad Umluft etwa 20-30 Minuten backen.

**Guten Appetit!!**

[www.fraeuleinbio.de](http://www.fraeuleinbio.de)

[info@fraeuleinbio.de](mailto:info@fraeuleinbio.de)  
04505 2069834



Dissauer Dorfstraße 97  
23617 Dissau

[@fraeuleinbio](https://www.instagram.com/fraeuleinbio)